

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | junij 2013

Letnik XXI, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04

Terme Dolenjske Toplice
Družinske počitnice³



08

Terme Šmarješke Toplice
Hujšanje ni pokora



12

Talaso Strunjan
Menopavza



Poletje 2013



Juhu, poletne počitnice so tu!

4=5 En dan vam podarimo

Vesele urice z Medom Tedom in zabava na bazenu, za starše pa sprostitev v centrih dobrega počutja! In ne pozabite na sprehode, kolesarska pohajkovanja in obisk pustolovskega parka. Juhu, poletje je tu!

• polpenzion v dvoposteljni sobi • **neomejeno kopanje** v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • **petkovo in sobotno nočno kopanje** (do 23. ure) • 1x vstop v **svet savn** • bogat program **telesnih aktivnosti**: vodeni sprehodi, nordijska hoja, hidrogimnastika • **animacijski program**: plesni in glasbeni večeri

V času počitnic
- en otrok do 14. leta
in otroci do 6. leta
GRATIS
(ob bivanju v sobi z dvema odraslima)

Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400 E: booking.dolenjske@terme-krka.si	4=5 Plačaš 4, bivaš 5 noči	Hotel Kristal****	236,00
Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400 E: booking.smarjeske@terme-krka.si		Hotel Balnea**** superior	267,00
Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100 E: booking.strunjan@terme-krka.si	5 noči	Hotel Šmarjeta****	247,00
		Hotel Vitarium**** superior	264,00
		Hotel Laguna***	288,00
		Hotel Svoboda****	405,00

Cene veljajo za osebo in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Ugodni paketi tudi za krajše bivanje.**

www.terme-krka.si

POLETNE PRIORITETE

Toliko izbire, kot je imamo danes, ni bilo še nikoli. Ne gre le za potrošniško izbiro, ko se lahko odločate med tridesetimi vrstami sladoleda, čeprav zmorete pojesti le tri kepice naenkrat. Gre tudi za pestrost področij, na katerih se lahko ob službi še udeležujete. Vse je postalo dostopno – lahko se učite pravih udarcev golfa, javnega nastopanja, vsak dan lahko obiščete vrsto kulturnih in izobraževalnih dogodkov, greste na kuharsko delavnico, pišete predsedniku države, ustanovite društvo ...



A človek nekega dne pride do točke, ko ugotovi, da vsega pač ne zmore, ker enostavno zmanjka ur v dnevu in energije v telesu. Vsa ta izbira in neskončne možnosti ga izčrpavajo. Treba je oblikovati življenjske prioritete, to pa zahteva premislek, kakšna je sploh točka, v kateri bi bil res zadovoljen, nato pa izbirati korake, ki do te točke vodijo. Izkušnje kažejo, da se med prioriteta skoraj vsakogar znajde tudi to, da bi imel po napornem delu dovolj sprostitve, in da je dejstvo, da ljudje pogosto izbirajo neustrezne korake do tja. Ležanje pred televizijo, posedanje s prijatelji po terasah lokalov in lenobni poletni dopusti morda prinesejo trenutno sprostitev, dolgoročno pa ne napolnijo baterij niti ne pripomorejo k zdravju, ki je prvi pogoj za vse drugo. Tudi na področju sprostitve ni bilo še nikoli toliko izbire kot danes, to pa velja še posebej za poletje, ko je tradicionalno čas za odklop. **V Termah Krka smo pripravili ponudbo za tiste, ki si boste za prioriteto tega poletja izbrali regeneracijo duha in telesa.** Pri nas boste našli vse, kar od celega leta utrujeno človekovo telo potrebuje – od popolne sprostitve do aktivnega polnjenja baterij in adrenalina, od razstrupljanja telesa do »zastropljanja« z zdravjem, od ponudbe lepote vas samih do lepote okolice vašega oddiha ...

Antistresni program, neskončno kopanje v naših bazenih, ki spadajo po kakovosti v slovenski vrh, poletne počitnice na pustolovskem Otočcu ali *all inclusive* poletje v Dolenjskih Toplicah ... Tudi za otroke smo pripravili bogat program, da se lahko vi sproščate po svoje. Poskrbeli smo za dovolj telesne aktivnosti – poleg klasične ponudbe je na voljo paket golf pa mreža tematskih poti, ki se jih lahko lotite peš, s kolesom ali skikom; pustolovce vseh starosti čakajo dogodivščine v pustolovskem parku Otočec, kjer se za nekaj uric zavihtite med drevesne krošnje na razburljivo plezalno popotovanje. Seznam se tu šele dobro začne. Telo lahko za nove podvige pripravite tudi z edinstvenim programom razstrupljanja v Šmarjeških Toplicah, ki pospešuje izločanje zdravju škodljivih substanc in izboljša energijsko ravnovesje telesa. Ker je dobro počutje v lastnem telesu ključnega pomena, smo programe za oblikovanje telesa z ugodnejšimi cenami naredili dostopne prav za vsakogar. **Če je vaša poletna prioriteta telo in duha opremiti z zdravjem, močjo in voljo za soočanje z novimi izzivi, so Terme Krka prava izbira za vas.**

Jože Berus, direktor Term Krka

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Albin Gregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 43.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Družinske počitnice³

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Hujšanje ni pokora

12 TALASO STRUNJAN
Menopavza

16 HOTELI OTOČEC
Pustolovski park Otočec

20 V SREDIŠČU
Poletne počitnice

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Prva pomoč za brezskrben dopust

33 USPEH JE V LJUDEH
Dejan Pavlič

34 KULINARIKA
O rižoti, sipah in špargljih



Družinske počitnice³

Naj stvari so tri!

Besedilo: Jani Kramar

Verjamemo, da je ob naslovu marsikdo pomislil: Pa kaj se spet grejo, le kakšne so počitnice na tretjo potenco, na kub, na tri ... Morda pa smo hoteli samo spodbuditi vašo radovednost (in vas, priznamo, tudi malce razjeziti), da bi si rekli: Tole pa preberem do konca, da vidim, kaj so si po veselih avtobusih, počitnicah za vse, počitnicah za zdravje, sproščajočih počitnicah, 4 = 5 ... spet izmislili v Dolenjskih Toplicah.



► PRVA TROJKA

V Termah Dolenjske Toplice razumemo družinske počitnice kot skupen oddih družinskih članov, torej predstavnikov različnih generacij – otrok in staršev, otrok in starih staršev ali vseh skupaj. Pri poletnih počitnicah pa je običajno ena naših prvih misli kopanje, plavanje. V Dolenjskih Toplicah se bodo otroci zabavali v otroških bazenih Wellness centra Balnea, starši v Laguni v Wellness centru Balnea, stari starši pa bodo obiskali termalno kopalnišče z zdravilno vodo s telesno temperaturo, seveda pa so mogoče tudi drugačne kombinacije. Kopalna trojka je pravzaprav samo namig, vendar je gotovo prijetno, če se na enem mestu kopajo ljudje podobnih pričakovanj in želja. In morda niste vedeli – povsod v Dolenjskih Toplicah se boste kopali v zdravilni termalni vodi.



► DRUGA TROJKA

Časi, ko so bile za prijetne počitniške dni dovolj postelja + hrana + narava, so že zdavnaj minili. Omenjene vrednote so dandanes že standard našega vsakdana. V Dolenjskih Toplicah zato za prave družinske počitnice predlagamo trojko **zdravo + sproščajoče + aktivno**.

ZDRAVO

O zdravilnih učinkih termalne vode ni treba izgubljati besed. In ker se babicam in dedkom slej ko prej poznajo sledovi let, jih bosta učinkovito lajšala topliška voda in vrhunska, vsakemu posamezniku prilagojena fizioterapija po nasvetu zdravnika. Starši v naglici življenja pozabljajo na lastno telo, in že so tu prve bolečine v hrbtenici, sklepih, gibalnemu aparatu. Tu so v pomoč zdravstvena služba in najmodernejši medicinski pripomočki in naprave, kot sta Tecar in Gamma Swing. Naše vrhunske usposobljene osebe pa poskrbi tudi za otroke. Čeprav imamo bogate izkušnje, upamo, da otroštvo vaših najdražjih ni zaznamovano z boleznimi ali telesnimi okvarami. Morda pa ne bo odveč, če vas spomnimo, da izhaja veliko kasnejših telesnih težav iz slabe drže v otroštvu. Med letošnjimi počitnicami lahko vaše otroke v Dolenjskih Toplicah naučimo skrbeti za lepo držo. To je prava investicija v otroka, za celo življenje.



SPROŠČAJOČE

V Dolenjskih Toplicah smo veseli, da je Wellness center Balnea sinonim za sproščanje in razvijanje telesa in duha. Prva trojka, ki pride pri tem na misel, je Laguna + Oaza + Aura. Uganili ste – sestavni deli centra Balnea. V Laguni so vam na voljo kombinirani bazen, kjer se lahko kopate in plavate zunaj in znotraj 365 dni na leto, zunanji bazen in otroški bazen z gusarsko ladjo. Ležalniki in senčniki ter zunanji plažni bar so samoumevni. Za tiste, ki jim plavalni športi niso dovolj, pa je na voljo tudi odbojgarsko igrišče. Če poletje odpoje, je na voljo Oaza, svet savn s finsko, turško, biosavno z japonsko kopeljo in zen sobo. Aura pa je del, kjer si lahko privoščite številne vrste masaž (ob klasičnih tudi shiatsu, lomi lomi, s kamni, berbersko z arganovim oljem pa tudi medeno ali čokoladno). V Auri so vam na voljo vrhunske kozmetične storitve (pedikura, manikura, depilacija, nege obraza in telesa ...) in tudi ambulanta za estetsko kirurgijo.

AKTIVNO

Morda se sliši nenavadno: V Dolenjskih Toplicah vam bo tudi med počitnicami primanjkovalo časa. Tokrat vas za spremembo nihče ne bo priganjal, ampak vam bodo na voljo številne aktivnosti, ki vas bodo zvale, da boste počitnice preživeli aktivno. Še enkrat pa želimo poudariti, da bo vse prilagojeno in da bo odvisno od vaše, prepričani smo, dobre volje.

Med počitnicami vam želimo razkazati Dolenjsko in Belo krajino, dolino reke Krke od Stične, Muljave, Žužemberka, Novega mesta, Otočca do Kostanjevice – zgodovina se bo povezovala s sedanostjo in presenetljivo bo spoznanje, da je od halštatske situle do cvička samo korak. Bela krajina, dežela brez, Zelenega Jurija, vrhunskih vin, bogate kulinarike, predvsem pa dobrih, iskrenih in veselih ljudi, je tudi vredna ogleda.

Na prizoriščih v hotelu se bodo vrstili glasbeni večeri, čajanke, tombole, tedensko vas bomo povabili na večerjo v naravi, na prostoru za piknike. Pestro bo tudi dogajanje v občini Dolenjske Toplice, vrhunec pa bo doseglo s topliško nočjo, v soboto, 20. julija.

Na plano vas bodo vabili tudi naši športniki – z nordijsko hojo in pohodi v bližnjo in daljno okolico. Morda pa se odpravite v nedrje skrivnostnega Kočevskega roga in tam obiščete tudi pragozd.

Za najmlajše pa bo v Dolenjskih Toplicah skrbel Medo Tedo – bral bo pravljice, skril zaklad, ki ga bo treba iskati, pripravljaj ozimnico, prirejal športna tekmovanja.

► TRETJA TROJKA

Če zaključimo v košarkarskem slogu – za **DRUŽINSKE POČITNICE³ V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE** je treba vreči trojko:

KONTAKTIRATI s Termami – 07 39 19 400
ali booking.dolenjske@terme-krka.si

REZERVIRATI SOBO – v hotelu Balnea, Kristal ali Vital
PRITI v Dolenjske Toplice – Dobrodošli.

Zmaga zagotovljena! ☺

Zadovoljni v poletje

Čas poletnih oblek in kopalk se nezadržno bliža, vi pa bi se še radi znebili obročkov na trebuhu? V Estetiki Balnea v Dolenjskih Toplicah vam s sodobnimi lepotnimi postopki pomagajo, da se bodo obročki okrog pasu zmanjšali in se boste dobro počutili tudi v kopalkah.

Preoblikovanje postave

Učinkovita metoda za odstranjevanje maščobnega tkiva je **injekcijska lipoliza**. Pri tem se na zelenem delu telesa z injekcijami aplicira v maščobo naravna snov sojin lecitin, ki maščobo raztaplja in jo počasi odstranjuje iz telesa. Običajno so potrebni dva do štiri posegi, prvi rezultati pa so opazni že po treh tednih.

Brez nadležnih dlačic

Temne dlačice na predelu bikinija pa tudi na obrazu znajo marsikatero predstavnico nežnejšega spola spraviti v slabo voljo. Dlačice je mogoče dolgotrajno uničiti na principu fototermolize – laserski žarek uniči dlačico, tkivo okrog dlačice ostane nepoškodovano, mešiček dlačice pa je za vedno uničen. Za popolno odstranitev dlak je potrebno povprečno šest do deset posegov.

Balnea

NOVO v Estetiki Balnea

Poleg lepotnih postopkov glajenja gub ponujajo v Estetiki Balnea tudi:

- odstranjevanje **virusnih bradavic**
- odstranjevanje **otičancev**
- odpiranje **zamašenih lojnic**

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo od ponedeljka do petka med 9. in 16. uro na spodnji telefonski številki.

T: 031 342 250, E: estetika@terme-krka.si



Hujšanje v Šmarjeških Toplicah

Gospod Niko lažji za 40 kg

Besedilo: Tili Kojić, revija Viva

Debelost je več kot zgolj estetska težava, saj vodi v številne, tudi zelo resne kronične bolezni. Z odločitvijo za hujšanje boste veliko naredili za svoje zdravje in videz, zato nikar ne odlašajte. Toda vsi vemo, da gre pri tem za velik izziv, ki poleg motivacije in volje zahteva tudi veliko znanja, zato je najučinkovitejše in najvarnejše hujšanje pod vodstvom strokovnjakov. Če se tega lotimo na lastno pest, si namreč utegnemo nakopati dodatne zdravstvene težave.

Spoznajte medicinsko podprte programe hujšanja v Termah Šmarješke Toplice, ki se ponašajo z odličnimi rezultati, saj ob izgubi odvečnih kilogramov spodbujajo spremembo miselnosti in prehranjevalnih navad, s tem pa zagotavljajo trajne rezultate. Vse prednosti tega celostnega visoko individualnega pristopa k hujšanju vam predstavljamo z navdihujočo zgodbo gospoda **Nika**.



Teža je težka

Gospod Niko se je v Šmarjeških Toplicah oglasil zaradi bolečin v spodnjem delu hrbta. Zdravnica mu je med pregledom povedala, da gre za posledico prevelike telesne teže, in mu svetovala hujšanje, saj je tehtal kar 159 kilogramov. »Star sem bil 51 let in zavedal sem se, da je to najbrž zadnja priložnost, da si povrnem energijo, moč in telesno pripravljenost. Jasno mi je bilo, da moram shujšati.« Terme Šmarješke Toplice so mu priporočili kot enega najboljših centrov, ki združujejo terapije in program hujšanja, in ker živi v bližini, odločitev sploh ni bila težka.

Pri hujšanju je ključno odkriti in odpraviti prave vzroke, ki so do težav pripeljali, saj daje le to trajne rezultate. V primeru gospoda Nika je bila vzrok njegova služba. »Kot poslovnež sem večino časa sedel, tako v pisarni kot na poslovnih kosilih in večerjih, v avtomobilu in letalu, zato je bilo hitro jasno, zakaj sem zabredel,« pravi Niko. Sedeči življenjski slog je pogost razlog za to, da se začnejo kopičiti kilogrami.

»BREZ PODPORE MI NE BI USPELO.«

Sprva je načrtoval trimesečno hujšanje, dobri rezultati pa so ga spodbudili, da je v programu vztrajal kar leto dni. Vsak delavnik, sem in tja pa tudi konec tedna, se je ukvarjal z različnimi telesnimi dejavnostmi in užival posebej pripravljene obroke. V tem času je shujšal za 40 kilogramov, Terme Šmarješke Toplice pa so postale njegov drugi dom. Za uspeh sta bili ključni visoka motivacija in vztrajnost, vendar gospod Niko priznava, da mu ne bi uspelo brez podpore in vodstva osebnega trenerja Roka in strokovnjakinje za prehrano Janje Strašek. Dan v Šmarjeških Toplicah se je začel z zajtrkom, sledili pa so vadba, masaža in kosilo. Popoldansko malico je vzel s seboj domov, večerjo pa si je doma pripravil sam. Tako je lahko sledil programu in vztrajal. »Precej ljudi mi je reklo, da bi s tako voljo lahko shujšal tudi sam, vendar sem prepričan, da ni čisto tako. Pod vodstvom trenerja narediš tistih zadnjih nekaj ponovitev, ki jih doma zagotovo ne bi. Prav to pa je tisto, kar daje rezultate. Takšno telesno kondicijo bi si samostojno nabral v kakem letu, vprašanje pa je, ali bi

tudi tako učinkovito pokuril maščobo. Trener te med vadbo ves čas opazuje, spremlja in spodbuja, kar je ključno, da ne odnehaš,« pravi Niko.

BREZ OBČUTKA LAKOTE

Strokovnjakom je prepustil zlasti najpomembnejši del hujšanja – prehrano. »Najbolj sem se bal, kako bo s količino hrane. Predebeli ljudje ta občutek izgubimo. Prav zato, da bi bilo treba čim manj odmerjati in tehtati, sem se odločil, da bom doma jedel samo večerjo. Ves čas hujšanja sem se počutil dobro prav zato, ker je vse potekalo pod skrbnim strokovnim nadzorom,« je prepričan gospod Niko. »Ko začneš dosledno jesti zdravo hrano, hitro spoznaš, da to ni nikakršno mučenje, ampak prej olajšanje. Težava je bila v tem, da se prej tega nisem tako dobro zavedal – menil sem, da ne jem tako zelo napačne hrane. V vseh 365 dneh programa sem imel le kakih petnajst dni občutek praznega želodca. Jedilnik je bil sestavljen tako, da lakote skorajda nisem čutil, najbrž tudi zaradi predanosti cilju in motivacije, ki sem jo črpal tudi iz pogovorov z Rokom in Janjo, ki sta me vseskozi spodbujala.«

KO TEHTNICA POSTANE PRIJATELJICA

V letu dni sledenja programu v Šmarjeških Toplicah je dodobra utrdil nov življenjski slog. »Če to ne postane navada in prehrane ne spremeniš v resnici, če ti hrana, ki jo ješ med dieto, ne postane všeč, se kilogrami hitro povrnejo. In to se zgodi večini ljudi.« Predvsem pa se je naučil naslednjega – če se že pregrešiš, denimo med prazniki, moraš naslednja dva tedna



Foto: Marko Vitas, revija Viva

še bolj paziti. »Skrbno spremljanje teže je dobra strategija, saj omogoča pravočasno ukrepanje; tako se ne zgodi, da bi se kilogrami nabirali leta in leta, ti pa bi se znašel pred velikim problemom, ki bi zahteval veliko truda in dela. Tehtnica je postala moja prijateljica. Tehtam se vsak dan, saj je to edini način, da obdržiš težo pod nadzorom. Ljudje s preveliko težo pogosto izgubimo občutek za težo. Na prvem pregledu pri zdravnici sem menil, da tehtam kakih 140 kilogramov. Bil sem naravnost šokiran, ko je tehtnica pokazala 159 kilogramov. Tudi občutek, da ti hrana ne obleži v želodcu, sem prej popolnoma pozabil. Zdaj sem ga na novo odkril, in to je neprecenljivo.«

PROTI CILJU NA TENIŠKEM IGRIŠČU

Program telesne vadbe sta sestavila skupaj z osebnim trenerjem Rokom. Začela sta s plavanjem in nenaporno vadbo in postopoma prehajala na višjo intenzivnost. Zdaj, ko je shujšal, je izbira telesnih dejavnosti veliko večja. Še posebno ga veseli, da spet lahko igra tenis. Tako bo pot do zastavljene cilja (95 kilogramov) precej lažja in hitrejša. Med hujšanjem sta vsak mesec s kardiostom ugotavljala izboljšanje Nikove telesne pripravljenosti, to pa je bila dodatna motivacija.



V Šmarjeških Toplicah je ponudba zelo pestra in celovita: od bazenov in dvoran s posebnimi napravami do dejavnosti na prostem, v prečudoviti naravi. Po »mučenju« si je pogosto privoščil tajske masaže, malo za nagrado in malo za regeneracijo. Masaže s posebnimi olji so botrovale, da po hujšanju ni bilo težav z odvečno kožo, ki bi jo bilo sicer treba odstraniti operativno.

HUJŠANJE NI POKORA

Izkušnja hujšanja ima že od prej. Takrat je v treh mesecih resda shujšal za 27 kilogramov, vendar jih je tudi hitro dobil nazaj, za povrhu pa si je nabral še dodatnih 23 kilogramov. »Ker sem hujšal že v neki drugi ustanovi, lahko z gotovostjo

potrdim, da je program v Šmarjeških Toplicah nekaj povsem drugega. Drugje se počutiš skorajda kot zločinec, ker si se tako zredil, ker si debel, hujšanje pa je nekakšna pokora. Prav to je razlog, zakaj veliko ljudi odneha. Razlika je v holističnem pristopu in zlasti v navdihujočem odnosu osebja,« razlaga gospod Niko formulo uspeha.

»KAJ, ČE SREČAM SEVERINO?«

V Termah Šmarješke Toplice, ki so odlična kombinacija medicinskega centra in wellness centra, se lahko odločite za program hujšanja po svojih željah – od



krajšega, petdnevnega, do hujšanja pod zdravniškim nadzorom in hujšanja na domu, pri katerem strokovnjake v Termah Šmarješke Toplice obiskujete enkrat na teden. Najsodobnejša oprema, veliko znanja in predvsem prijazno osebje – vse to vzbuja občutek varnosti. Poleg tega pa je v skupini veliko lažje vztrajati. Pri hujšanju lahko gre namreč veliko stvari narobe, poleg tega pa stvari, ki jih človek sam nikoli ne bi naredil, v skupini naredi, tudi zaradi skupine. Gospod Niko hudomušno navede še en razlog, zakaj se je odločil shujšati. Ker je Severina nekoč dejala, da so slovenske ženske »fejst«, moški pa kar zavaljeni, se je prestrašil, da bi, če bi se srečala, rekla: »Vidiš, da sem imela prav.«

V Šmarješke Toplice in Strunjan

Izlet s kopanjem in kosilom

Za vse, ki si želite poletnega druženja, je prava ideja povabilo na tak izlet v **Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan**. Izlete s kopanjem in kosilom organizira gospa Milica Skvarča, in sicer drugi četrtek vsak mesec izlete na Dolenjsko, ki jih njeni "varovanci" lahko izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, vsak ponedeljek v juniju, juliju in avgustu pa pelje avtobus iz Ljubljane tudi v Strunjan. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na spodnjo telefonsko številko.



T: 041 595 192

Menopavza

Bolezen ali naravno stanje

Besedilo: Dragica Kozina



Čeprav so mnoge ženske po 50. letu videti mladostne in vitalne, telo tudi njim dosledno šteje leta. To je namreč obdobje, ko se zelo poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav, ki so seštevek naravnih sprememb v telesu in posledic našega storilnostno naravnane življenja.

Nekatere ženske prehoda v menopavzo ne občutijo, druge se s simptomi in težavami srečujejo daljše obdobje, to pa zagotovo vpliva na kakovost njihovega življenja.

Menopavza je stanje po izgubi menstruacije, fiziološko povezano z usihanjem funkcije jajčnikov. V menopavzi ženska preide iz rodnega v nerodno obdobje. Najpogosteje nastopi to obdobje med 45. in 55. letom starosti, ko občutno upade raven spolnih hormonov, zlasti estradiola. Zmanjšanje količine estrogenov v telesu se pokaže z nevrovegetativnimi simptomi, uroginekološkim staranjem, kardiovaskularnimi boleznimi in osteoporozo.

► Med **nevrovegetativnimi simptomi** najdemo vročinske valove, ki se pokažejo kot obilno znojenje in navali vročine, tem pa se lahko pridružijo nervoza, tesnoba, nespečnost, spremembe razpoloženja, palpitanje, tiščanje pri srcu. Za lajšanje teh težav lahko uporabimo starodavno kitajsko metodo, akupunkturo, različne metode sproščanja, jogo in meditacijo ter masaže, ki učinkovito sproščajo mišice.

► Pomanjkanje estrogena vpliva tudi na sluznice, ki obdajajo nožnico, sečni mehur, sečevod, sečnico – to opredelimo kot **uroginekološko staranje**. Nožnica postane suha, zmanjša se elastičnost sluznice, nastopijo lahko boleči spolni odnosi. Normalen pH nožnice je med 3,5 in 4,5, v menopavzi pa se zaradi zmanjšanja števila laktobacilov pH nožnice zviša, to pa lahko potegne za seboj ponavljajoče se infekcije. Zaradi sprememb v sečnem mehurju, sečevodu in sečnici se lahko pojavijo uhajanje urina pri kašljanju, kihanju in skakanju, nočno uriniranje, pogostejše uriniranje in vnetja spodnjih sečil.

► **Kardiovaskularne bolezni** so še nedavno veljale za usodne za moške. Danes strokovnjaki opozarjajo, da so bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok obolevanja in umrljivosti tudi pri ženskah. Ženske obolevajo za boleznimi srca in ožilja sicer 10 let kasneje kot moški, slaba stran »ženskih« srčnih bolezni pa je, da so bolezenski znaki pogosto neznačilni in zato neredko nepravilno ocenjeni. Tveganje za te bolezni se z menopavzo še stopnjuje.

► Pomanjkanje estrogena se kaže tudi v povečanem tveganju za nastanek **osteoporoze**. Za njeno preprečevanje je pomembna redna telesna aktivnost, priporočamo hojo, tek, hitro hojo, medtem ko športne aktivnosti, kot sta plavanje in kolesarjenje, manj vplivajo na izboljšanje mineralne kostne gostote, bolj pa na izboljšanje mišične moči. Poleg telesne aktivnosti je za izboljšanje kostne gostote pomembna tudi raznolika prehrana, bogata s kalcijem in D-vitaminom. Dnevna količina kalcija naj bo od 1000 do 1200 mg na dan, te dnevne potrebe pa je mogoče

zadovoljiti že z raznoliko prehrano – največ kalcija je v mlečnih izdelkih, listnati zelenjavi, plavi ribi, suhem sadju, sojinih preparatih (slednje pri ženskah s hormonsko odvisnim rakom dojke odsvetujemo). Če ne dobimo zadostne količine kalcija z naravnimi viri, svetujemo dodajanje kalcija, a ne več kot 500 mg v enkratnem odmerku. V menopavzi pa potrebe po D-vitaminu ni mogoče zadovoljiti le s prehrano, zato je D-vitamin priporočljivo dodajati, 2 do 3 kapljice na dan ali 21 kapljic 1 x tedensko. Na stimulacijo proizvodnje D-vitamina v koži koristno vpliva tudi sončenje, zadostuje pa že izpostavljenost 3- do 4-krat tedensko po 15 minut. Izpostavljenost sončnim žarkom v poletnem času med 10. in 16. uro odsvetujemo. Današnja medicina omogoča zgodnje odkrivanje znižane mineralne kostne gostote – izmerimo jo lahko na denzitometru, metoda pa je hitra, učinkovita, neškodljiva in neboleča.

Vsaka ženska si lahko pri menopavzalnih težavah tudi sama veliko pomaga. V lekarnah lahko ženske, ki jih pestijo te težave, izbirajo med zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje ekstrakt korenike grozdnate svetlike (*Cimicifuga racemosa*) in je edini dokazano učinkovit. Na drugi strani najdemo v lekarnah in specializiranih prodajalnah številna prehranska dopolnila, ki vsebujejo fitoestrogene, snovi, ki so strukturno in/ali funkcionalno podobne estrogenu in naj bi ugodno vplivale na lajšanje menopavzalnih težav. Učinkovitost fitoestrogenov, ki jih najdemo v soji in črni detelji, sicer ni prepričljivo dokazana s kliničnimi študijami, a nekatere raziskave, povezane z izvlečki sojinih izoflavonov, so dokazale ugoden učinek na klimakterične težave. Ugodni učinki sojinih izoflavonov so se izkazali pri zniževanju krvnih maščob in s tem celotnega holesterola, trigliceridov in »slabega« holesterola LDL (low density lipoprotein) ter zviševanju »dobrega« holesterola HDL (high density lipoprotein). Menopavza lahko prinese s seboj tudi povečanje telesne teže, nevarna pa je predvsem trebušna debelost, t.j. jabolčni tip debelosti. Trebušna debelost namreč predstavlja večje tveganje za zaplete, povezane z debelostjo, in razvoj kardiovaskularnih bolezni. Priporočamo redno telesno aktivnost in uravnoteženo prehrano, uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene, ter dovolj vitaminov in mineralov. Poleg naravnega zdravljenja se za lajšanje klimakteričnih težav uporabljajo različne oblike hormonskega nadomestnega zdravljenja (HNZ). Pri izrazitih klimakteričnih težavah se predpiše sistemska oblika zdravljenja, lokalno zdravljenje se svetuje pri ženskah, ki imajo v ospredju urogenitalne simptome. Vsaka ženska naj bo individualno obravnavana, pri čemer naj ginekolog oceni razmerje med pričakovanimi koristmi in možnimi neželenimi učinki. Hormonsko nadomestno zdravljenje pride v poštev pri prezgodnji menopavzi, to je pri izgubi menstruacije pred 40. letom starosti. Odmerek hormonov je odvisen od vzroka prezgodnje menopavze in je najbolj učinkovit pri zdravljenju nevrovegetativnih simptomov.

Preventivni pregled Za ženske po 50. letu

Čeprav so mnoge ženske po 50. letu videti mladostne in vitalne, telo tudi njim dosledno šteje leta. To je namreč obdobje, ko se zelo poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav, ki so seštevke naravnih sprememb v telesu in posledic našega storilnostno naravnega življenja.

Med najpogostejše težave spadajo osteoporoza, povišana holesterol in krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter rak dojke, materničnega vratu in debelega črevesa. Preventivni pregledi so zato izjemnega pomena, njihov cilj pa je zgodnje odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje.

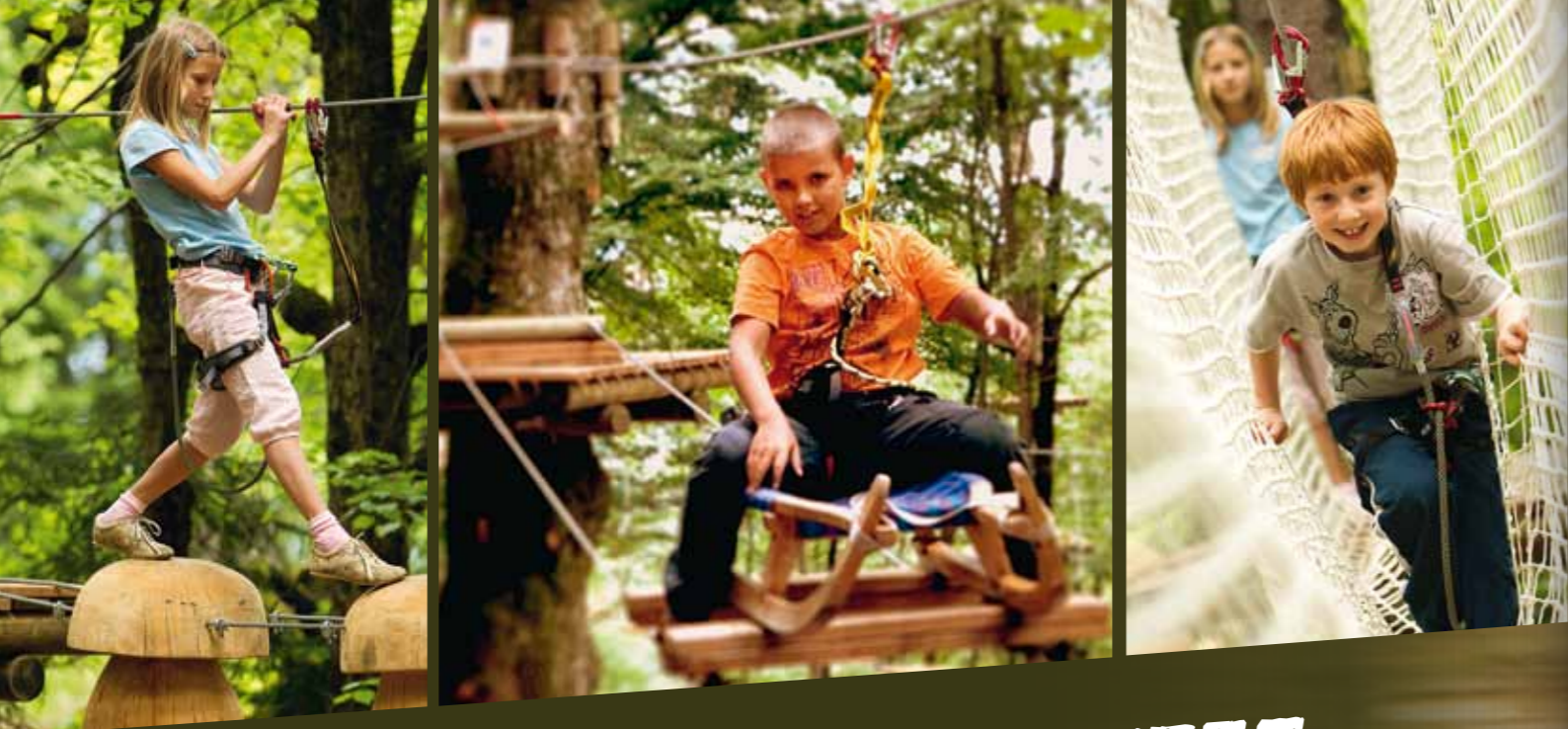
Program vključuje:

- laboratorijske krvne preiskave
- ginekološki pregled, bris PAPA, vaginalni UZ in klinični pregled dojke
- analizo telesne teže
- denzitometrijo (meritev kostne gostote),
- UZ preiskave srca in ožilja
- cikloergometrijo in EKG.



T: 05/ 67 64 100 , E: booking.strunjan@terme-krka.si





PUSTOLOVSKI PARK OTOČEC



Slovenija premore več različnih pustolovskih parkov, raztresenih od Tolmina do Maribora, od Bohinja do Osilnice. Med njimi je devet večjih. Razlikujejo se po tem, ali so postavljeni na drevesih ali na umetnih stebrih, po tem, katere elemente vsebujejo, predvsem pa po tem, komu so namenjeni – otrokom, družinam, skupinam, posameznikom ... Adrenalinski parki, kot jih tudi imenujemo, omogočajo ne le avanturistično zabavo, ampak tudi urjenje spretnosti in koncentracije, krepijo skupinskega duha in razvijajo inovativnost, saj so udeleženci - člani družine ali pa skupina sodelavcev – postavljeni v povsem nove, včasih kar osupljive razmere.

PRIDOBITEV ZA TURISTIČNO PONUDBO DOLENJSKE

Končno ima tudi Dolenjska svoj pustolovski park – zrasel je na Otočcu in bo obogatil turistično ponudbo na širšem Dolenjskem. Nosilec projekta so Terme Krka, kot partnerja sodelujeta pri njem tudi Gospodarska zbornica Dolenjske in Bele krajine in Turistično društvo Otočec, delno pa je sofinanciran iz sredstev LEADER, 4. osi Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

Za osrednjo Dolenjsko je park na Otočcu pomembna pridobitev – z inovativno razburljivo obliko rekreacije bo dopolnil in popestril lokalno ponudbo, dragocen pa bo tudi za ponudbo Term Krka in Hotelov Otočec, ki dajejo s tem parkom ob golfu in termalnih bazenih svoji ponudbi novo dimenzijo.

PUSTOLOVŠČINA ZA VSAKOGAR

Pustolovski park Otočec je avanturistična pot, ki poteka skozi gozd, a ne po tleh! Obiskovalce s tal dvignejo med drevesne krošnje, tam pa se po poligonu, ki ga sestavljajo mostovi, lestve, mreže in podobni pripomočki, odpravijo na razburljivo plezalno popotovanje. Vse to omogoča izvirno zabavo za vse

starosti – avantura v tem posebnem svetu izzivov sredi narave traja od dve do tri ure.

RAZLIČNE ZAHTEVNOSTNE STOPNJE

Sprehod med drevesnimi krošnjami predstavlja pogled na svet iz druge perspektive, plezalni poligoni pa preizkus vzdržljivosti in poguma. Proge so označene glede na zahtevnost - od rumsne prek oranžne do zelene in modre. Pustolovski park omogoča zdravo preživljanje prostega časa v naravi, krepi ekološko zavedanje in poskrbi za vedno nova, nenavadna doživetja, s pomočjo katerih se krepijo gibalne in psihične sposobnosti. Prav zato so pustolovski parki zelo priljubljeni tudi v programih t.i. »team-buildinga« – za krepitev timskega duha. S to novostjo bo Otočec še bolj zanimiv tako za družine kot tudi za druge skupine, vključno s poslovnim svetom.

NAJ OTROCI SPET ODKRIJEJO NARAVO

Dan v pustolovskem parku je zagotovo vsestransko koristno doživetje predvsem za otroke, ki sicer preživljajo veliko časa pred različnimi ekrani in so zato prikrajšani za koristno gibanje na svežem zraku. Park ima štiri plezalne poligone in dodatni »šolski« poligon s skupno 46 postajami in elementi za preizkus spretnosti. Kljub varovalnim vrvmem se počutijo udeleženci med plezanjem neomejene, prav zaradi njih pa lahko med preizkušanjem svojih sposobnosti brez skrbi tudi padajo in tako premagujejo različne strahove. Plezanje izboljšuje njihovo ravnotežje in usklajenost gibanja, krepi koordinacijo v prostoru in blaži njihov strah pred globino. Plezalni poligon omogoča, da otroci prek igre, ki jih postavlja pred individualne fizične in umske izzive, krepijo svoje spretnosti

in sposobnosti. Ob tem pa je nezamisljivo tudi to, da se zavedajo, kako pomembno je dosledno upoštevanje pravil in reda.

ZA VARNOST JE POSKRBLJENO

Varnost je zagotovljena – za to skrbijo v prvi vrsti posebej izurjeni inštruktorji, sicer pa je celoten pustolovski park zgrajen v skladu z evropskimi standardi, ki zagotavljajo popolno varnost vseh obiskovalcev. Za vstop v park morajo biti otroci stari najmanj pet let oz. višji od 140 cm (merjeno z rokami, iztegnjenimi nad glavo). Pustolovski park upravlja Športni center Otočec, ki lahko tu pripravi tudi otroške rojstnodnevne zabave.

Pustolovski park Otočec je pomembno obogatil ponudbo širše Dolenjske, namenjen pa je tako otrokom kot odraslim, željnim izzivov polnih, avanturističnih doživetij.

15 let sodelovanja z društvi diabetikov

Za zdravo življenje ...

Besedilo: Alenka Babič

Tesno sodelovanje Term Krka z društvi diabetikov Slovenije poteka od leta 1998, ko nas je združila pobuda za ustanovitev edukacijskega centra za diabetike. Zgledovali smo se po znanih centrih, kot sta Steno diabetes center na Danskem in Tampere na Finskem. Do realizacije tega projekta žal ni prišlo, so pa bili postavljeni njegovi vsebinski temelji in opredeljene ključne ciljne skupine. In k nam so začele prihajati prve skupine iz društev Ljubljana, Kranj, Slovenj Gradec in še nekaterih drugih, ki so tudi že sama vključevala v svoje programe t. i. termalnega okrevanja edukacijske vsebine. Naši vsebinsko bogatejši so bili zelo dobro sprejeti in v vseh teh letih se je pri nas zvrstilo od 20 do 25 skupin diabetikov na leto, skupno že okoli 10.000 gostov.

Od načrtovanih osmih vsebinskih sklopov izvajamo v Termah Krka vsa ta leta edukacijske delavnice na naslednjih področjih: samovodenje sladkorne bolezni, načela in praksa zdrave prehrane za diabetike ter telesna aktivnost in diabetes, v Šmarjeških Toplicah pa tudi preprečevanje kroničnih zapletov sladkorne bolezni in psihosocialno breme diabetesa. Vsebina delavnic je pripravljena za tri temeljne ciljne

skupine: novoodkrite diabetike tipa 2, diabetike tipa 2 ob prehodu na inzulin in mlade diabetike tipa 1. Čeprav imamo vnaprej pripravljene strokovne osnove programov, pripravimo za vsako posamezno društvo še poseben, podrobno opisan tedenski program. V njem upoštevamo aktivnosti, ki jih opravlja društvo med letom v svojem rednem programu in jih želijo med bivanjem pri nas še nadgraditi – nekatera namenjajo več pozornosti samovodenju, druga področju telesne aktivnosti, številna društva vključujejo v program bivanja pri nas tudi vsebine, ki jih izvajajo njihovi domači

diabetologi. Za izvedbo programa skrbijo v vsakem zdravilišču tri osebe: organizator programa, ki je praviloma tudi izvajalec telesnih aktivnosti, medicinska sestra in hotelski gostitelj. Skupaj poskrbijo, da je program koristen za zdravje in vsebinsko pester in da ne zmanjka razvedrilnih vsebin. Naši sodelavci, odgovorni za skupine diabetikov – Brane Bon, Barbara Šmon, Jani Kramar, Janez Kolarič pa Samo Gotenc in Tomi Perinčič – so poznani po vsej Sloveniji in so v Termah Krka tudi zaradi številnih pohval diabetikov praviloma med največkrat pohvaljenimi delavci.

Vsebino delavnic smo po posameznih temah vsa ta leta prilagajali aktualnim strokovnim izhodiščem, leta 2010 pa smo delavnice uskladili tudi z zahtevami Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni. Posebno pozornost posvečamo sodobnim pristopom pri izvedbi predpisanih vsebin. Namesto klasičnih predavanj izvajamo učne delavnice, veliko je izmenjevanja osebnih izkušenj, praktičnega preizkušanja novih oblik vadbe, osebnega svetovanja in drugih oblik aktivnega učenja.

Osrednjo pozornost smo vsa ta leta posvečali **zdravi prehrani**. Razvili smo učne delavnice, ki vključujejo sestavljanje dnevnih jedilnikov, praktično kuhanje in izračunavanje kalorične vrednosti jedi. V zadnjem času vključujemo v program še svetovanje prehranske svetovalke, pri čemer so njena najpogostejša tema, katere jedi naj iz ponujenih jedilnikov izberejo diabetiki in problemi, povezani s preveliko telesno težo. Za diabetike priporočene jedi pri nas posebej označujemo, na voljo pa je tudi njihova izračunana prehranska vrednost. Ob vsem tem pa je za nas pomembno vodilo, da mora biti zdrava hrana hkrati izdelek vrhunske kulinarike in tudi primerno postrežena. Diabetiki so kljub tem drugačnim vsebinskim poudarkom pri nas, v naših hotelih, posebej dobrodošli gostje, ker pa si pretežni del programa plačajo sami, si zelo prizadevamo, da bi bili z našimi storitvami res zelo zadovoljni.

Druga osrednja tema je **telesna aktivnost in diabetes**. Vsak udeleženec programa ima dnevno možnost izbire med vsaj petimi oblikami vadbe: od strokovno vodene hidrogimnastike, kardio vadbe s trenerjem na napravah v fitnesu, nordijske hoje, rekreacijskega plavanja do vodne aerobike. Pri izvedbi teh aktivnosti se prilagajamo zmogljivosti udeležencev. Telesno aktivnejši imajo tako na razpolago bogato ponudbo iz dnevnih vsebin, in to bodisi vodene bodisi individualne vadbe. Posebej pa poskrbimo za to, da imajo tudi starejši diabetiki njim prilagojeno vadbo – lažje sprehode in posebne oblike vadbe v telovadnicah. Tako prehrana kot tudi telesna aktivnost pa sta pomembni vsebini še ene osrednje teme naših programov – **srčnožilne ogroženosti sladkornih bolnikov**. V preteklem letu smo skupaj z našim matičnim podjetjem, Krko, d. d., diabetikom zagotovili sklop storitev za oceno ogroženosti za srčnožilne bolezni in oceno prisotnosti metabolnega sindroma. Letos poteka na to temo posebna akcija z naslovom *Trenirano srce zmore več*, ki opozarja na pomen telesne aktivnosti pri diabetikih, obenem pa omogoča osebno svetovanje o priporočenih srčnih frekvencah in oblikah vadbe (na osnovi izvedenih obremenitvenih testiranj). Ambicij za nadaljnji strokovni razvoj programov za diabetike nam ne zmanjka. Trenutno raziskujemo vpliv diete, obogatene z antioksidanti, na klasične dejavnike tveganja za nastanek srčnožilnih bolezni, v raziskavo pa so bili vključeni tudi naši gostje – diabetiki. Naše programe bomo v prihodnje vse bolj individualizirali – še več bo osebnega svetovanja in individualno načrtovane prehrane z natančno določenimi jedilniki z makrohranili in prilagojeno energijsko vrednostjo. Zavedamo se, da se vse težje razmere poznajo tudi pri zagotavljanju sredstev za te programe – bodisi pri pridobivanju javnih sredstev za doplačila društev bodisi pri samoplačniških prispevkih posameznikov. Programi za društva diabetikov so zato izvedeni pod posebnimi, cenovno kar se da ugodnimi pogoji. Kljub temu pa vztrajamo pri njihovi vsebinski bogatosti, saj smo trdno prepričani, da sta ravno vsebina in nenehen razvoj teh programov naša največja konkurenčna prednost.

Programi zdravstvene vzgoje za sladkorne bolnike

Zdravstvena vzgoja je temelj zdravljenja sladkorne bolezni, saj je za dobro obvladovanje sladkorne bolezni potrebno bolnikovo aktivno sodelovanje pri zdravljenju.

Nosilna tema teh programov je samovodenje sladkorne bolezni, ki poteka v obliki posebne učne delavnice (vodijo jo usposobljene medicinske sestre, vključuje pa vsakodnevno merjenje krvnega sladkorja ter enkrat ali dvakrat tedensko 6- oz. 5-točkovni profil z individualnimi analizami vrednosti KS). Zelo pomemben je tudi prilagojen program telesne aktivnosti, ki vključuje vse – od hidrogimnastike v termalni vodi do različnih aerobnih aktivnosti v naravi (predvsem hoja). Velikega pomena je tudi učna delavnica o zdravi prehrani sladkornega bolnika, ki jo med drugim izvajamo v obliki praktičnega tečaja kuhanja. Program vključuje tudi razgovor s psihologom na temo psihosocialnega bremena sladkorne bolezni. Programi potekajo v obliki 7-dnevnega bivanja v vseh treh zdraviliščih Term Krka. Izvaja jih poseben tim, ki ga sestavljajo zdravnik, medicinske sestre, dietetik, psiholog, profesor telesne vzgoje, fizioterapevti, laični edukator in gostujoči izvajalci nekaterih posebnih vsebin programa. Pri izvedbi programa smo posebej pozorni na vključevanje modernih metod dela, dvosmerno komunikacijo, izmenjavo izkušenj ter osebno svetovanje. Programi so prilagojeni značilnostim posameznih ciljnih skupin, najpogosteje pa jih izvajamo za naslednje: novo odkriti diabetiki tipa 2, diabetiki tipa 2 po prehodu na inzulinsko terapijo in diabetiki tipa 1 v starostnem obdobju 20–35 let.



Poletne počitnice

Besedilo: Andreja Zidarič

Zakaj na poletni oddih v Terme Krka?

Že dolgo ne velja več trditev, da so toplice pravo mesto za oddih le za seniorje. V Termah Krka, ki združujejo tri slovenska naravna zdravilišča – Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice ter obmorski center Talaso Strunjan – pa tudi Hotele Otočec z gradom, igriščem za golf in novim pustolovskim parkom ter poslovni Hotel Krka v Novem mestu, z različnimi programi in storitvami z naravnimi postopki že vrsto let obnavljamo posameznikovo porušeno energijsko ravnovesje, zadovoljujemo njegove potrebe in želje po umirjenosti, ugodju in udobju in mu odkrivamo pot do prijetnejšega, bolj zdravega življenja. Naša osnovna dejavnost je sicer medicinska rehabilitacija, bogat nabor znanja s tega področja pa smo razširili tudi na področje zdravstvene preventive, zato je zdraviliška osnova turistično naša konkurenčna prednost. Ponudba počitniških, zdravstvenih in sprostitvenih programov v Termah Krka je zelo bogata in namenjena prav vsakomur – parom, družinam z otroki, seniorjem in tudi posameznikom.

V Termah Krka se zavedamo, da je treba ob vseh negativnih zunanjih vplivih, stresu in vedno hitrejšem načinu življenja dobro skrbeti zase, če želimo kakovostno živeti vsa življenjska obdobja. Živeti zdravo življenje je slogan, ki predstavlja zavezanost celotne skupine Krka, katere del smo. S sodobnimi storitvami ga prenašamo tudi na naše goste, za katere razvijamo programe, ki so korak na poti k trdnejšemu zdravju, boljšemu počutju, sprostitvi in bolj estetski zunanosti.

- *Poletje, ki je pred nami, lahko vsak izkoristi tako, kot si želi. V Termah Krka ga lahko izkoristi v dobro svojega zdravja.*



O poletnih programih ...

Namestitev: nočitev s polpenzionom

Vodni užitki: neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talaso Strunjan), nočno kopanje ob petkih in sobotah, urejena plaža

Bogat program telesnih aktivnosti: hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ...

Da ni dolgčas: kulturni večeri, družabne igre, glasba v živo ...

Terme Šmarješke Toplice

ležijo sredi gozdov in travnikov, izven urbanega naselja, v zavetju dolenjskih gričev in so kot dotik neokrnjene narave odgovor na človekovo hrepenenje po zdravju in sprostitvi. Sodobno slovensko termalno zdravilišče, znano po vrhunskih zdraviliških storitvah in izbrani ponudbi najsodobnejših storitev medico wellnessa, ponuja gostom številne rešitve za pobeg iz začaranega kroga hitrega tempa vsakdana. Če bo kdo med spokojnim dopustom vseeno pogrešal akcijo, pa jo bo našel v pustolovskem parku na Otočcu!

T: 07/ 38 43 400
E-mail: booking.smarjeske@terme-krka.si



Terme Dolenjske Toplice

obljubljajo nepozabne družinske počitnice ... Dolenjski Medo Tedo navdušuje najmlajše s svojimi zabavnimi vragolijami, igrami na bazenu, izleti in različnimi delavnicami v igralnici Vija vaja. Odrasli imajo medtem čas za dobro knjigo, masažo, kopel ... za preprosto uživanje!

T: 07/ 39 19 400
E-mail: booking.dolenjske@terme-krka.si



V bližini nov pustolovski park ...

Na gozdnem območju Otočca, 4 kilometre od Šmarjeških in 20 kilometrov od Dolenjskih Toplic, so športnim in adrenalinskim navdušencem na voljo 4 plezalni poligoni s skupno 45 postajami in 46 elementi za preizkus spretnosti – za razburljivo inovativno rekreacijo v naravi. Dan v pustolovskem parku je zagotovo vsestransko koristno doživetje za vse, ki preživljajo sicer preveč časa pred različnimi ekrani in pozabljajo na čare in koristnost gibanja na svežem zraku. Kljub varovalnim vrvm se udeleženci te avanture med plezanjem počutijo neodvisne, prav zaradi teh vrvi pa lahko med preskušanjem svoje spretnosti, sposobnosti in meja po mili volji tudi padajo in tako premagujejo različne strahove.

T: 07/ 38 48 600
E-mail: booking.otocec@terme-krka.si



Talaso Strunjan

Morje je še vedno ... morje. Za otroke in odrasle. Zabaven otroški klub z animacijo, urejena plaža, ležalnik, koktajli, obilo aerosolov, zdravilna sol, fango, pilingi in masaže, mediteranska kuhinja ... Za zdravje in lepoto.

T: 05/ 67 64 100
E-mail: booking.strunjan@terme-krka.si



ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Term Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov **vrelci.zdravja@terme-krka.si**.

LEPOTA



Odgovarja:

Lidija Volovec, dr. med.,
specialist splošne kirurgije

Lidija Volovec ima ambulantno v Estetiki Balnea, v Termah Dolenjske Toplice. Leta 2004 se je začela intenzivno ukvarjati z lasersko kirurgijo. Istočasno je začela tudi dveletno mednarodno podiplomsko specializacijo iz antiaging medicine v organizaciji Evropskega Inštituta za znanstveno antiaging medicino pod pokroviteljstvom Svetovne organizacije za antiaging medicino. Redno se udeležuje številnih mednarodnih konferenc in 'Hands-on' delavnic za lasersko kirurgijo, estetiko in antiaging medicino.

Virusne bradavice in dvojni podbradek

Vprašanje:

Spoštovani, stara sem 38 let, delam v trgovini z modnimi oblačili. Sicer sem zdrava in nimam večjih težav, imam pa dve neprijetnosti, ki me vedno bolj motita tudi pri vsakdanjem delu. Na desni dlani so se mi pojavile virusne bradavice. Vem, da so pogost pojav in da niso nevarne, so pa precej moteče – še posebej zato, ker jih imam na desni roki in ker delam z ljudmi in oblačili. Odstraniti sem jih poskušala že z marsičem ... od ljudskih pripravkov do tistih, ki sem jih kupila v lekarni. Na žalost mi še niso izginile. Kako mi lahko pomagata? Druga težava je dvojni podbradek. Na splošno nisem okrogla, zato ne vem, zakaj

se mi maščoba kopiči ravno na tem delu. Prosim, svetujte, kako naj se še to poletje osrečim. Za odgovor se vam najlepše zahvaljujem. Irena

Odgovor:

Spoštovana gospa Irena, ne skrbite, obrnili ste se na pravi naslov. V Estetiki Balnea vam lahko pomagamo in vas rešimo skrbi, ki vas tarejo. Začnimo z bradavicami: res je, bradavice so pogosta in neprijetna, čeprav nenevarna virusna okužba kože ali sluznic. Okužba se lahko pojavi pri kateri koli starosti, čeprav je najpogostejša pri otrocih in mladostnikih. Virus se med ljudmi prenaša z dotikom in tudi posredno. Verjetno je pri okužbi in trajanju bradavic poglobitvenega pomena delovanje imunskega sistema. Ljudje, ki imajo okrnjeno delovanje imunskega sistema, imajo bradavice pogostejše. Kakorkoli že, prepričana sem, da vam bomo z metodo, ki jo izvajamo, lahko trajno pomagali. Pred posegom vas bom najprej pregledala. Z radiofrekvenčno metodo Pelleve, ki jo uporabljamo v Estetiki Balnea, bom nato s pomočjo tople zanke, ki segreje odvečno tkivo, odstranila izrastke. Ta metoda nima nobenih posledic za okoliške predele kože, saj bradavice preprosto upari. Poseg je neboleč in ne pušča brazgotin. Na mestu odstranitve je koža rahlo rožnata ali za odtene svetlejša, vendar lisa kmalu izgine.

Pa še nekaj besed o podbradku ... Dvojni podbradek lahko zmanjšamo z injekcijsko lipolizo. To je metoda za odstranjevanje maščobnega tkiva na različnih delih telesa – na mestih, kjer pač želimo. Z injekcijami se v maščobo aplicira naravna snov sojin lecitin, ki raztaplja maščobo in jo počasi odstranjuje iz telesa. Metoda je neškodljiva, neboleča, z blagimi stranskimi pojavi. Poseg traja približno 60 minut. Prvi rezultati se opazijo približno po treh tednih, po potrebi pa se poseg ponovi po šestih do osmih tednih.

Gospa Irena, obiščite nas v Termah Dolenjske Toplice. Prepričana sem, da boste zadovoljni. Lep pozdrav.

Estetika Balnea

Termini:

- 3. in 24. julij 2013

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo od ponedeljka do petka med 9. in 16. uro.

T: 031 342 250, E: estetika@terme-krka.si

ZDRAVJE



Odgovarja:

Dragica Kozina,
dr. med., spec. fizikalne in
rehabilitacijske medicine

Dragica Kozina opravlja
preglede v Talasu Strunjan, kjer
je vodja zdravstvene službe.

Težave s koleni

Vprašanje:

Spoštovani, stara sem 45 let, mladostnega duha in z optimističnim pogledom na svet. Za gibanje in rekreacijo si res ne vzamem dovolj časa, vem, kilogramov imam tudi preveč, vendar do zdaj nisem imela večjih težav. Pred kratkim pa so me začela boleti kolena. Ko se je začela pomlad, sem želela poskrbeti za svojo kondicijo in sem se odpravila na tek. Že čez nekaj dni so me začela silno boleti kolena, ki so tudi otekla. Hkrati me je začelo boleti še v ledvenem delu hrbtenice, kot da se je »nekaj« premaknilo. Po nekajdnevem mirovanju so bila kolena v redu (seveda sem s tekom prenehala), bolečina v hrbtu pa se občasno pojavlja kot »heksenšus« – trenutno močno zaboli, nato pa poneha. Kaj menite, kaj se dogaja? Kaj mi svetujete?

Za odgovor vam bom zelo hvaležna.
Milanka

Odgovor:

Spoštovana gospa Milanka, Večina žensk vaših let – čeprav so še videti mladostne in vitalne – prihajajo v obdobje menopavze, obdobje, ko se poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav. Nekatere ženske prehoda v menopavzo ne občutijo, druge pa se s težavami in simptomi srečujejo daljše časovno obdobje. Težave so najbolj pogosto posledica usihanja funkcije jajčnikov, kar prinaša padeč nivoja spolnih hormonov, zlasti estradiola. V menopavzi so pogosti nevrovegetativni simptomi, ki se kažejo kot obilno znojenje, navali vročine, nespečnost, spremembe razpoloženja, pogoste so tudi srčno-žilne težave, kot so palpitacije in tiščanje pri srcu. Pomanjkanje estrogena se kaže v povečanem tveganju za nastanek osteoporoze, kakor tudi v pogosti sklepni simptomatiki, praktično v vseh sklepih telesa. Ženske pestijo težave, kot so mišična bolečina, pogoste so tudi bolečine v hrbtenici. Menopavza lahko s seboj prinese povečanje telesne teže, kar je nevarno predvsem pri trebušni debelosti oz. tako imenovanemu jabolčnemu tipu debelosti. Trebušna debelost namreč predstavlja večje tveganje za zaplete, povezane z debelostjo, ter za razvoj kardiovaskularnih bolezni. Če podrobneje pogledava težave, ki vas pestijo, lahko povem, da je bolečina v hrbtenici v tem obdobju zelo pogosta, zlasti v križnem predelu hrbtenice. Na tem mestu namreč na medvretenčnih ploščicah nastajajo najbolj pogoste spremembe degenerativne narave. K temu pripomorejo nezadostna telesna aktivnost, delo v prisilnem položaju in prekomerna telesna teža. Težave lahko olajšate s pravilnim in rednim izvajanjem

vaj za stabilizacijo hrbtenice in medenice. Priporočamo redno hojo, pri kateri lahko uporabite pohodne palice, kakor tudi hrbtno plavanje v ogrevanih bazenih ali v morju čez poletje. Izogibajte se je daljšemu sedenju (pri sedenju je zelo velik pritisk na medvretenčno ploščico) in delu v sklonjenem položaju, pozorni pa bodite na uravnavanje telesne teže. Poleg bolečin v hrbtenici so v tem obdobju pogoste bolečine v večjih perifernih sklepih, zlasti v kolkih, v vašem primeru v kolenih. Kolki in kolena so najbolj obremenjeni sklepi telesa, zato pogosto prihaja do bolečin, zmanjšane in omejene gibljivosti ter slabše moči v spodnjih okončinah. Bolečino lahko tudi v tem primeru omilite z rednimi vajami za stabilizacijo kolenskega sklepa; poudarek naj bo na tem, da si čim bolj ojačate stegenske mišice s treningom na sobnem kolesu, ob lepšem vremenu pa lahko tudi kolesarite, hodite z uporabo pohodnih palic, hrbtno plavate (izogibajte se prsnemu tipu plavanja, ker rotacijski gibi v kolenih slabo vplivajo na pojav bolečine). Tudi pri bolečini v kolenih je zaradi dodatne obremenitve pomembna telesna teža. Postopoma lahko začnete s tekom, vendar se morate nanj predhodno pripraviti. Tek izvajajte na primerni podlagi ter v primerni obutvi. Upam, da vam bodo našeti nasveti pomagali pri lajšanju vaših težav.



Obnovitvena rehabilitacija po operacijah in poškodbah kolena

Kolenski sklep je največji in najkompleksnejši sklep v človeškem telesu. Je relativno nestabilen, kar vsaj delno pojasnjuje visoko razširjenost poškodb.

Program je namenjen vsem, ki so imeli poškodovano križno kolensko vez, in vsem, ki se kljub uspešni rehabilitaciji po operativnem posegu na kolenu še vedno srečujejo z bolečino oz. slabšo funkcijo kolena. Cilj programa je vnovično normalno gibanje v kolenskem sklepu.

7-dnevni program izvajamo v vseh treh zdraviliščih in vključuje:

- posvet pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine;
- individualno vodene vaje s fizioterapevtom (25 min.), ki se posveti bolnikovim težavam in mu posreduje ustrezna navodila za nadaljevanje vadbe doma;
- vadbo v terapevtskem fitnessu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti;
- vaje za propriocepcijo in ravnotežje;
- stimulacijo stegenski mišic;
- nordijsko hojo, kjer učimo pravih tehnik hoje, ki lahko postane stalnica na bolnikovih vsakodnevnih sprehodih po vrnitvi domov;
- jutranjo telovadbo v bazenu pod strokovnim vodstvom fizioterapevta.

Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 565

Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

Talasu Strunjan T: 05/ 67 64 455

Potovalna lekarna

Prva pomoč

Besedilo: Branka Cencelj, Anja Lesar

za brezskrben dopust

Poletje je čas, ki se ga vsi veselimo. Dolgi topli dnevi nas vabijo k aktivnostim na prostem, počitnice, ki so pred vrati, nam obljublajo brezskrbne dni, polne veselja in drobnih vragolij. Nekateri bodo počitniške dni preživali na morski obali, drugim je bližji obisk gora, spet tretje privlači mestni vrvež svetovnih metropol. Kamorkoli vas bo vodila pot to poletje, ne pozabite vzeti s seboj priročne potovalne lekarne, v kateri bodo najnujnejši izdelki za lajšanje zdravstvenih tegob, ki vas lahko presenetijo na dopustu.



KAJ NAJ VSEBUJE POTOVALNA LEKARNA

Izbor zdravil naj bo prilagojen popotnikovi starosti, zdravstvenemu stanju, načinu, trajanju in cilju potovanja, razvitosti zdravstvene službe in dostopnosti medicinske oskrbe na potovanju. Potovalna lekarna kroničnega bolnika, nosečnice, doječe mamice ali družine z otroki mora biti pripravljena še posebej skrbno. Ne pozabite pa dodati tudi zdravil, ki jih redno jemljete doma, in tistih, s pomočjo katerih boste v primeru zdravstvenih težav lažje poskrbeli zase in za svoje bližnje.

V POČITNIŠKO LEKARNO SPADAJO ŠE:

- sredstvo za dezinfekcijo (jodova raztopina ali dezinfekcijski robčki), razkužilo za roke
- sredstvo za zaščito pred sončnimi žarki s primernim zaščitnim faktorjem
- sredstvo za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih žuželk
- sterilne gaze in lepilni trak, povoji in obliži različnih velikosti
- termometer, pinceta, škarje

HITRA REŠITEV ZA BOLEČINO VEDNO PRI ROKI

Ker nas lahko žal na vsakem koraku doletijo glavobol, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v hrbtu ali kakršnekoli druge bolečine, so tudi protibolečinski izdelki obvezen del potovalne lekarne. Vsekakor si ne želimo, da bi nam težko pričakovane dopustniške dni pokvarila bolečina. Rešitev za tovrstne težave je **Nalgesin S**, ki hitro in učinkovito lajša bolečine različnega izvora, blaži vnetne procese in znižuje zvišano telesno temperaturo. Njegov učinek je dolgotrajen. Običajni odmerek je 1 tableta na vsakih 8 do 12 ur, dokler trajajo simptomi, to pomeni največ 3 tablete na dan.



OH, TA ZGAGA

V času dopustov si dostikrat radi privoščimo drugačno hrano, saj želimo poskusiti kakšno novo, značilno, tradicionalno jed okolja, v katerem smo na počitnicah. Marsikdo ima v času dopusta tudi drugačen prehranjevalni ritem kot doma (obilnejši obroki, bolj začinjena hrana, več kave in gaziranih pijač). Posledica je lahko čezmerno izločanje želodčne kisline, to pa povzroča zgago in spahovanje. Zgaga, pekoč boleč občutek v žlički ali za prsnico, se pojavlja mesečno pri skoraj vsakem četrtem odraslem prebivalcu razvitega sveta. Vzrokov za nastanek zgage je več, kar 94 % bolnikov pa jo povezuje z določeno hrano.

Da vam ne bi zgaga pokvarila dopustniških dni, ne pozabite v potovalno lekarno dodati tablet **Nolpaza control**. **Nolpaza control** poskrbi za učinkovito nadziranje izločanja želodčne kisline že z 1 tableto na dan, saj zagotavlja ta celodnevni učinek. Jemljemo jo vsaj 2 do 3 dni zapored oz. dokler popolnoma ne izginejo simptomi.

KO NAGAJA PREBAVA

Sprememba okolja, podnebnih razmer, prehranskih navad in življenjskega tempa na potovanju je pogosto razlog za prebavne težave. Mnogi ljudje med počitnicam tožijo o zaprtosti. Da bi se izognili neprijetnemu občutku napihnjenosti, pijte dovolj tekočine (najboljša je voda) in poskrbite, da boste jedli dovolj sadja, zelenjave, žit in druge hrane, ki vsebuje vlaknine. Če se bodo težave z zaprtjem kljub temu pojavile ali nadaljevale, vzemite tablete **Verolax Senna**, učinkovito odvajalo naravnega izvora, vsebuječe izvleček iz listov zdravilne rastline sena. **Verolax Senna** zmanjša absorpcijo vode in elektrolitov iz debelega črevesa, zato postane blato bolj vlažno in drsljivo. Priporočamo, da vzamete 1 do 2 tableti zvečer pred spanjem. Odvajalni učinek nastopi po približno 8 do 12 urah.

POŠKODBA

Hoja, tek in kolesarjenje so prijeten način aktivnega preživljanja dopustniških dni in odraz zdravega življenja. Zgodi pa se, da pride pri tem tudi do poškodb – zaradi prevelike zagnanosti, nepredvidnosti, neogrelih sklepov in mišic ... Najpogostejši so nategi, zvini in udarnine. Tako prizadeta mesta namažemo z gelom **Naklofen**, saj ta ublaži bolečino,

zmanjša oteklino, ki je posledica vnetja ali poškodbe, in izboljša gibljivost mišic in sklepov. Odslej je na voljo tudi v večjem pakiranju.



TUDI POLETI LAHKO BOLI GRLO

Stalnica poletja so dolgi dnevi in sonce, k temu pa spada tudi izpostavljenost velikim temperaturnim razlikam zaradi klimatskih naprav, pitja zelo hladnih pijač, sladkanja s sladoledom ... In nenadoma lahko v grlu začutimo neprijetno skelenje ali bolečino. Pri bolečem vnetem grlu uporabite **Septotele**. Izdelki iz družine **Septotele plus** so nepogrešljivi, saj ponujajo celovito odpravljanje močnejše bolečine v grlu. Poleg antiseptika, ki deluje protivirusno, protibakterijsko in protiglivično, vsebujejo tudi lokalni anestetik, ki omili močnejšo bolečino in olajša požiranje. **Septotele plus** so na voljo v dveh oblikah, ki sta primerni za različne priložnosti – v pršilu in pastilah. **Pršilo** je idealno za uporabo doma (zjutraj, zvečer in ponoči). **Revolucionarna pršilka** s kratkim pršilom omogoča široko pršenje, in tako zajame mikroorganizme in boleče predele na širšem območju



žrela. **Pastile Septotele plus, na voljo dveh različnih okusov, pa so primerne, ko se odpravite od doma – na dopust ali potovanje.**

- **Septotele plus** – plus efekt za grlo brez bolečine, doma in na poti!

PIKI ŽUŽELK IN MOČNO SONCE

Piki žuželk so zelo pogost spremljevalec preživljanja časa v naravi. Reakcija kože po piku je povezana z insektivnim strupom oziroma snovjo v njegovi slini, obseg reakcije pa je odvisen od količine izločenega strupa in od imunskega odziva našega organizma. Med blažje reakcije kože, ki jih lahko oskrbimo sami, štejemo: eritem, bolečino, srbečico in manjše otekline.

Koža pa se lahko vname tudi zaradi močnega sonca. Posledice prekomerne izpostavljenosti sončnim žarkom se običajno pokažejo v eni

do 24 urah po sončenju. Med blage oblike opeklin štejemo eritem, rdečino, ki ji sledi luščenje kože, prisotna pa sta lahko tudi blaga bolečina ali občutek toplote.

Za pomiritev razdražene kože je na voljo **Kamagel** – njegova kombinacija izvlečka kamiličnega cveta in aluminijeve soli očetne in vinske kisline uspešno pomirja kožo po čezmernem sončenju, pikih žuželk in ožigu meduz, poleg tega pa je

Kamagel primeren tudi za nego občutljive pordele suhe kože po britju in pri čezmernem potenju v kožnih pregibih. Kamagel hitro omili pekočo bolečino, ker kožo prijetno hladi, je pa ne masti. Gel nanese na želene predele kože večkrat na dan v tankem sloju, istočasno pa ne uporabljate še drugih izdelkov.

Želimo vam prijetne počitnice!

V članku omenjena zdravila so v lekarnah na voljo brez recepta.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Ko kliče bolečina ...
... poiščite hitro rešitev.

Hitra rešitev
Pri glavobolu, zobobolu, menstrualnih bolečinah, bolečinah v mišicah in sklepih.

Nalgesin® S hitro in za daljši čas odpravlja različne vrste bolečin, kot so glavobol, zobobol, menstrualne bolečine ter bolečine v mišicah in sklepih.



Slovenski farmacevti za samozdravljenje glavobola najpogosteje svetujejo Nalgesin® S.*

Presenetite bolečino in imejte hitro rešitev vedno pri roki. Več informacij lahko poiščete na www.nalgesin.si ali na www.lekarna-na-dom.si.

* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah, FarmAsist, d. o. o., 2010.



www.krka.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Poslovanje Krke Prvo četrletje 2013

Na majski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka v prvem četrletju 2013. V tem obdobju so v skupini Krka prodali za 294,4 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 8 % več kot v enakem lanskem obdobju, doseženi dobiček skupine pa znaša 51,4 milijona EUR oziroma 6 % več kot v lanskem prvem četrletju.

93 % celotne prodaje skupine predstavlja prodaja na trgih zunaj Slovenije, vodilna med prodajnimi regijami pa je s 34-odstotnim deležem Vzhodna Evropa. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev (Terme Krka) je v prvem četrletju znašala 6,5 milijona EUR, kar je manj kot v enakem lanskem obdobju. Delež teh storitev v prodaji skupine Krka je bil 2-odstoten.

Teden odprtih src

Krkin teden humanosti in prostovoljstva



V Krkinem poslovnem razmišljanju je trdno zasedrana družbena odgovornost. V času, ki kliče po medsebojni pomoči, pa je postalo jasno, da je zakoreninjena tudi v vsakodnevem razmišljanju njenih zaposlenih. V okviru aprilskega dobrodelnega tedna, ki je drugič zapored potekal pod geslom Tudi dobrodelnost je del nas, so ti vnovič dokazali, da je prostovoljstvo nekaj, kar osrečuje in bogati.

Različnih humanitarnih dejavnosti se je udeležilo skoraj 20 % vseh v Sloveniji zaposlenih v Krki. Zbirali so oblačila, knjige, šolske potrebščine, didaktične igrače, druge potrebščine za otroke in odrasle, pomagali na Rdečem križu in Karitasu, darovali kri, pomagali starejšim v domovih starejših občanov, preživeli čas z varovanci varstveno-delovnih centrov, organizirali ustvarjalne delavnice ter zbirali hrano za pse in mačke v zavetiščih. Dobrodelni teden je v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije sklenil obisk skoraj 1000 otrok iz slo-

venskih socialno ogroženih družin v Krki, kjer so jim poskušali narediti dan kar se da lep in prijazen. Med letošnjo dobrodelno akcijo so v Krki kupili tudi 14 defibrilatorjev, naprav, ki z elektrošokom ponovno vzpostavijo delovanje srca. Pet so jih podarili Termam Krka – namestili so jih po hotelih –, druge pa so namestili na lokacijah Krke v Novem mestu in Ljutomeru ter v Krkini tovarni na Poljskem. Tako je omogočena hitrejša in uspešnejša pomoč posameznikom, ki bi se zaradi srčne kapi morda znašli v življenjski nevarnosti. Donacijo so pospremili z brezplačnimi tečaji oživljanja in prve pomoči, na katerih so se zaposleni v Krki naučili uporabljati defibrilatorje.



„Naj wellness 2012/13“

vitarium®
Spa&Clinique

Zaprilsko razglasitvijo rezultatov in podelitvijo priznanj najboljšim sprostitevni centrom pri nas se je končala akcija »Naj wellness 2012/13«, letos že peta zapored. Med zmagovalne velneške centre se je, po oceni obiskovalcev, radijskih poslušalcev in strokovne komisije, uvrstil tudi šmarješki **Vitarium Spa & Clinique**, in sicer je slavil v kategoriji manjših sprostitevni centrov. Sprostitevni center Balnea Term Dolenjske Toplice pa je v kategoriji velikih sprostitevni centrov zasedel 2. mesto. V letošnji akciji, ki je izbirala najboljšo ponudbo med razvaljnimi oazami, je sodelovalo 16 velneških centrov, razdeljenih v kategorije turizem veliki, turizem mali in rezidenti.



Lepo je biti v dobri družbi Z veselim avtobusom v Krkine terme ...



Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

- brezplačen avtobus v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacija: nordijska hoja z inštruktorjem, vodeni rekreativni pohodi, hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • družabni program

... v Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	375	392	443
Za upokoence	337	353	399
Za upokoence, člane Kluba Terme Krka	304	317	359

Odhodi avtobusov: Štajerska, 8.–15. september 2013: Maribor - pri lokomotivi (08.00), Slovenska Bistrica (08.30), Slovenske Konjice (09.00), Celje (09.20), Laško (09.35), Zidani Most (09.45), Radeče (09.50), Sevnica (10.20), Brestanica (10.30), Krško (10.40); **Gorenjska, 11.–18. avgust in 6.–13. oktober 2013:** Jesenice (08.10), Bled (08.30), Lesce (08.40), Radovljica (08.45), Naklo (09.05), Kranj (09.10), Škofja Loka (09.25); **Južna Primorska in Ljubljana, 18.–25. avgust 2013:** Koper (08.00), Škofije (08.15), Črni Kal (08.30), Kozina (08.40), Divača (08.50), Sežana (09.05), Senožeče (09.20), Razdrto (09.30), Postojna (09.45), Planina (09.55), Kalce (10.10), Logatec (10.25), Vrhnika (10.40), Ljubljana (11.10), Grosuplje (11.35), Ivančna Gorica (12.00); **Severna Primorska, 15.–22. september 2013:** Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30)

... v Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400

	Hotel Šmarjeta****		Hotel Toplice**** (1/1)	
	Polpenzion	Polni penzion	Polpenzion	Polni penzion
Redna cena	454	517	511	612
Za člane Kluba Terme Krka	331	377	350	385

Darilo: termalna masažna kopel

Odhodi avtobusov: Štajerska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 23.–30. junij 2013: Maribor (11.00), Slovenska Bistrica (11.30), Celje (12.15), Laško (12.30), Rimske Toplice (12.40), Radeče (12.55), Sevnica (13.10), Krško (13.30) / Kamnik (12.20), Mengeš (12.30), Domžale (12.40), Trzin (12.50), Ljubljana – peron št. 29 (13.00), Škofljica (13.15), Grosuplje (13.25), Ivančna Gorica (13.45); **Severna Primorska, 1.–8. september 2013:** Godovič (10.30), Idrija (11.00), Spodnja Idrija (11.10), Želin (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Deskle (12.50), Solkan (13.05), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45), Podnanos (13.55), Postojna (14.20), Ljubljana – peron št. 29 (15.20)

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Počitnice na recept

v Termah Šmarješke Toplice in Dolenjske Toplice

Zakaj je dobro oditi na počitnice:

- ker je prav sprememba okolja tisto, kar psihično in fizično poživlja telo,
- počitnice potrebuje vsak: v enem izmed intervjujev je neka zdravnica dejala, da bi - če bi se dalo - počitnice predpisovala na recept, saj jih v zdravstvenem smislu prevečkrat podcenjujemo. Telo namreč potrebuje dovolj spanja, pravi odmerek gibanja, uravnoteženo prehrano ter prijetne aktivnosti, da lahko začne s celostno regeneracijo.
- obstaja **varno in brezskrbno počitnikovanje**, kjer je na voljo 24-urna zdravstvena služba.

In kaj vključujejo:

- **polpenzion** z zdravo in varovalno prehrano (dnevno na izbiro 3 meniji)
- **termalni užitki:** neomejeno kopanje, nočno kopanje (ob petkih in sobotah), 1x prost vstop v svet savn, izposoja kopalnega plašča,
- program varnih **telesnih aktivnosti:** hidrogimnastika, vodeni sprehodi, nordijska hoja z inštruktorjem
- **zdravstvena** predavanja
- vesela **druženja:** glasbeni in plesni večeri, pikniki
- **darilo:** bon za 10 EUR za zdravstvene storitve

		5 noči	7 noči	10 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Vital****	243 EUR	217 EUR	416 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	324 EUR	237 EUR	454 EUR
				304 EUR
				581 EUR
				424 EUR
				634 EUR
				463 EUR

Cene so po osebi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka in upokojski popust.



V bližini se dogaja

Razigrano poletje je tu ... Menda bo vroče, čeprav ne tako kot lani.

Gostom Term Krka v naši družbi sicer ne bo dolgčas, morda pa jih bosta radovednost in nemirna duša zanesla še kam. V bližini se bo dogajalo marsikaj ... Dobrodošli!

19. SEMIŠKA OH CET

Tradicionalna prireditelja, ki ohranja in promovira kulturno dediščino in ljudske običaje ter poudarja kulturno identiteto območja.

SEMIČ, 12.–14. 7. 2013

TOPLIŠKA NOČ 2013

DOLENJSKE TOPLICE, 20. 7. 2013

POLETNI GLASBENI VEČERI

DOLENJSKE TOPLICE, 23. 6.–15. 9. 2013



23. MEDNARODNI EKOLOŠKO REKREATIVNI SPUST KOLPA 2013

KOSTEL, 10. 8. 2013

ZELIŠČARSKI DAN V DEŽELI KOZOLCEV

ŠENTRUPERT, 24. 8. 2013

TRŠKI DNEVI IN 15. SREDNJEVEŠKI DAN

ŽUŽEMBERK, 5.–15. 7. 2013



13. SOLINARSKA ŠAGRA

SEČOVLJE, 6. 7. 2013

5. CUBAN SALSA FESTIVAL

KOPER, 15.–18. 8. 2013



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

Prosim, da revijo od naslednje številke naprej pošiljate na naslov:

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Naročilnica na Vrelci zdravja«.

Korak za korakom – do uspeha

Dejan Pavlič

Besedilo: Andreja Zidarič

Šef kuhinje v restavraciji Grad Otočec.

Mlad, prijazen, vztrajen, potrpežljiv, iznajdljiv, na prikupen način sramežljiv kulinarčni umetnik, ki išče navdih v okusih okolice in tako ostaja zvest svoji Dolenjski. Na krožniku, nad njim in pod njim, kot pravi.

V Termah Krka je zaposlen že osem let, pred dvema letoma pa je prevzel vlogo vodje grajskih kuhinj. Ko se je še kot fant odločal za poklic, kot mnogo njegovih vrstnikov ni vedel, kaj natančno si želi. Danes je cilj jasen – postati pri svojem delu in na svojem področju čim boljši. Brez pretiravanja lahko rečemo, da Dejanu to potovanje ne dela preveč preglavic in da se natančno zaveda, da je pot pomembnejša od cilja. Dokaz za to so njegovi degustacijski grajski meniji, okusne vizitke posameznih letnih časov, ki se vtisnejo globoko in za dolgo. Morda je to zato, ker kuhanje zanj ni samo poklic, ampak hobi, ker za druge – tudi družino in prijatelje – preprosto rad pripravlja kaj dobrega in drugačnega, ker se trudi najboljše sestavine najti v bližini otoškega gradu, ker je preprost in gostoljuben in ga kot takega ljudje tudi začitajo.

Gotovo pa je pomembno to, da vedno, na vsakem koraku ostaja zvest sebi. Sledi načrtani poti, tlakovani z vrednotami, kot so poštenost, ustvarjalnost, drznost, inovativnost, odprtost duha, odgovornost in pozitivnost. Zaveda se, da dvigala do uspeha ni, da je to pot treba prehoditi korak za korakom, po stopnicah. Postojmo malo na njegovih: Dejan je dobitnik bronaste medalje na največjem kuharskem tekmovanju na svetu, kuharski olimpijadi 2008, lani pa ga je specializirana italijanska revija za področje golfa

in gastronomije Golf&Gusto izbrala za najboljšega kuharja 18 turnirjev. Očaral je s skuto s črnim tartufom in čilijem, divjačinsko pašteto z bučkami in bučnim oljem in belo čokolado, prelito s pomarančnim želejem, v malinovi omaki ... Z okusi, ki jih ustvarja z izvirnim pristopom s prepletanjem kulinarčnih obdobij, Dejan odlično zastopa otoško grajsko restavracijo. Njegova ekipa ustvarja z odličnimi sestavinami in poglobljenim raziskovanjem tradicionalnih receptov jedi in menije za najzahtevnejše okuse. Pri tem sledijo načelu upoštevanja etnoloških posebnosti regije. Gostje so včasih presenečeni, a na filozofijo povezovanja domačega, zdravega s ščepcem preteklosti gledajo zelo pozitivno. 27-letnik, ki ne pije (več) kave, preživlja svoj prosti čas s prijatelji in družino, si ureja stanovanje, od glasbe posluša vse, kar se vrta, ima rad pustolovščine v realnem in filmskem svetu ter poletni oddih na morju ... V službi pa išče načine, kako naravne zaklade otoške okolice »zaviti« v kulinarčno zgodbo, ki bo navdušila goste grajske restavracije.

Če vas bo pot to poletje peljala čez Dolenjsko ... ustavite se ob lehnjakovih pragovih, čez katere drsi Krka in dela grad na rečnem otoku resnično pravljica ... Pozdravili vas bodo tudi okusi bezga, čemaža, rožmarina, jagod, rabarbare ...



GRAD OTOČEC

Degustacijski meni

Dimljena postrv s šparglji na maslenem pšeničnem zdrobu

Čemaževa kremna juha s popečenim kruhom

Domači ravioli, nadevani s telečjimi ličnicami, na koprivni kremi

Hladen bezgov čaj z želejem iz hrušk viljamovk

Jagnječji hrbet s sezamom in rožmarinom ob topinamburjevem kipniku ter mladi grah na korenčkovi slamici

Sir kmetije Gorišek z akacijevim džemom

Jagodna simfonija z rabarbaro



Poletje ...

*Zabavajte se, učite,
bodite razigrani in bodite s tistimi,
ki so vam najbližje.*

Odpravite se v naravo. Sprehodite se med krošnjami dreves v pustolovskem parku na Otočcu. Zabavno plezanje bo navdušilo vaše najmlajše in nasmejalo tudi vas. Skriti trenutki miru in sprostitve vas čakajo v termalnih centrih. Ležerno branje knjig na ležalniku ob bazenu in v senci dreves, v daljavi pa otroško veselje in zabava v vodi ...

Naj bo vsak dan nepozaben!

TERME  KRKA

www.terme-krka.si